La grenade, le fruit médicament

Vénérée, sacralisée, puis oubliée, la grenade fait un retour en force dans les phytomédecines à la faveur de nombreuses études qui démontrent ses propriétés antioxydantes et anti-cancéreuses, ses effets contre l'hypertension ou les troubles de la ménaupose… Un fabuleux concentré de bienfaits à redécouvrir.

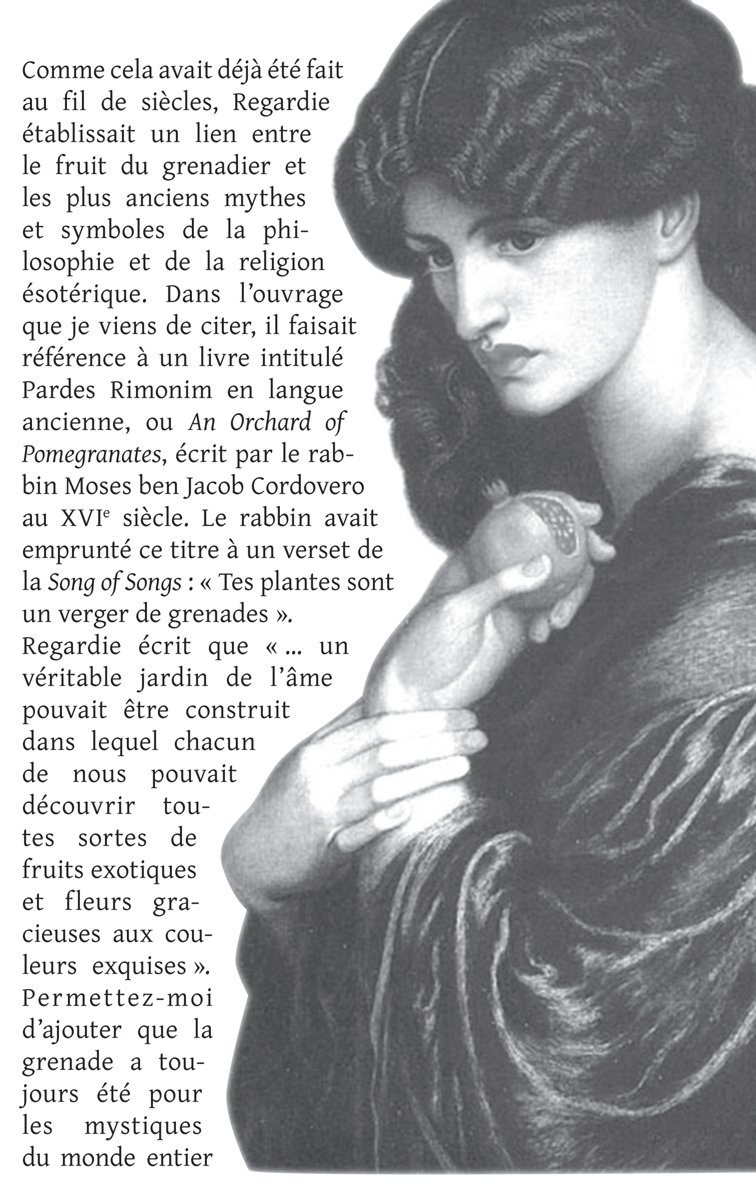
Par Tom Storey © 2007

Ma première rencontre avec la grenade s'est faite dans l'arbre d'un voisin, en Australie, lorsque j'étais enfant. Mes camarades et moi attendions toujours avec impatience qu'elles mûrissent pour s'en servir comme projectiles sur les garçons de l'autre côté de la ville. Avec un peu de chance, elles explosaient au moment de l'impact et des centaines de pépins pourpres éclaboussaient l'ennemi, le recouvrant d'une teinture quasi-indélébile qui allait à coup sûr lui attirer des ennuis à son retour chez lui.

En dehors de ce rôle peu louable, la grenade n'avait pas beaucoup d'utilité en Australie, à cette époque, et elle n'en a guère plus aujourd'hui. Ce que nous ignorions alors, c'est que son fameux jus pourpre présentait un intérêt bien plus important que celui d'être indélébile. On sait aujourd'hui qu'il contient de précieux phytophénols naturels sous forme de super-antioxydants, en plus grande quantité que le vin rouge et le thé vert réunis ! L'étude de son histoire, de sa symbolique et de récentes découvertes médicales jettent un jour totalement nouveau sur ce fruit mystérieux.

L'autre jour encore, dans ma librairie de livres d'occasion locale, je suis tombé sur un livre rare du Dr Israel Regardie intitulé *A Garden of Pomegranates*[1]. Mort en 1985, Regardie est très estimé en tant qu'occultiste moderne et historien des philosophies hermétiques occidentales, et a écrit au siècle dernier une série de livres révélant des traditions occultes. Il est considéré par certains comme l'un des plus grands interprètes de la Kabbale. Le motif central ou structure symbolique de cet ancien système de quête philosophique est l'Arbre de vie ou, pour reprendre les termes de Regardie, « ce joyau inestimable de la pensée humaine, cet arrangement géométrique de noms, de nombres, de symboles et d'idées... »

Il y a bien entendu de nombreux liens symboliques avec l'Arbre de la connaissance originel, tel qu'il est décrit dans tant de mythes, en particulier dans l'Ancien testament.



À droite, *Proserpine à la grenade* (1874) de Dante Gabriel Rossetti.

À gauche, Israël Regardie.

Comme cela avait déjà été fait au fil de siècles, Regardie établissait un lien entre le fruit du grenadier et les plus anciens mythes et symboles de la philosophie et de la religion ésotérique. Dans l'ouvrage que je viens de citer, il faisait référence à un livre intitulé Pardes Rimonim en langue ancienne, ou *An Orchard of Pomegranates*, écrit par le rabbin Moses ben Jacob Cordovero au XVIe siècle. Le rabbin avait emprunté ce titre à un verset de la *Song of Songs* : « Tes plantes sont un verger de grenades ». Regardie écrit que « ... un véritable jardin de l'âme pouvait être construit dans lequel chacun de nous pouvait découvrir toutes sortes de fruits exotiques et fleurs gracieuses aux couleurs exquises ». Permettez-moi d'ajouter que la grenade a toujours été pour les mystiques du monde entier un sujet de prédilection du symbolisme occulte.

Comme nous allons le voir, une bonne partie de cette symbolique a trait au profond respect témoigné à cette plante par de nombreuses cultures à de nombreuses époques, y compris la nôtre puisque de nouvelles études révèlent les bienfaits sur la santé de ce fruit qui semble regorger de pépins, de vie et de potentiel.

D'origine persane

Si nous remontons le temps, nous trouvons la grenade célébrée dans les papyrus égyptiens, citée dans l'Ancien Testament sous le nom de *rimmon* et présente dans la mythologie grecque, l'histoire romaine et le Coran. Bien avant l'ère chrétienne, les grenades ont été introduites en Chine depuis Samarkand. La grenade est apparue tout au long de l'histoire dans quelques-unes

Le boom de la grenade en France

On assiste dans notre pays à un regain d'intérêt pour ce fruit, notamment après la publication en 2005 (au Seuil) de l'ouvrage *Une Vie en plus – La longévité pour quoi faire ?* coécrit par Dominique Simonnet, Joël de Rosnay, Jean-Louis Servan-Schreiber et François de Closets, où sont mentionnées les vertus de ce fruit : « On vient aussi de découvrir que le jus de grenade, ou "fruit des Dieux", boisson utilisée depuis des millénaires en Iran, réduirait sensiblement l'hypertension (en agissant directement sur l'enzyme de conversion qui transforme l'angiotensine I en angiotensine II, l'une des principales cause de l'hypertension artérielle) ».

Grâce à Internet, on peut désormais trouver de plus en plus de jus de grenade de différentes origines et à des prix abordables. On trouve également du jus de grenade biologique dans la plupart des magasins de produits naturels et dans certaines pharmacies. Boisson traditionnelle en Iran, le jus de grenade est aussi en vente dans les restaurants et les boutiques de produits iraniens.

des plus grandes œuvres de littérature, d'art et d'architecture, depuis Homère et Chaucer jusqu'à Cézanne en passant par Shakespeare et Raphaël.
On s'accorde généralement à dire qu'elle est apparue en Perse, puis a peu à peu gagné l'Inde, l'Afrique du Nord, l'Europe, la Chine et les Amériques.
Elle a été l'un des premiers fruits cultivés, en 3000 av. J.-C. déjà, et peut-être bien avant, puisqu'on parle de jardins de raisins, d'olives, de figues, de dattes, d'amandes et de grenades dans les vallées du Tigre, de l'Euphrate, du Nil et de l'Indus.
Tout au long de l'histoire, le jus de grenade a servi à soigner une multitude de maux. Les anciens médecins grecs l'utilisaient comme anti-inflammatoire, antihelminthique (pour les vers intestinaux) et antitussif. Il était aussi utilisé pour traiter la diarrhée chronique et la dysenterie. En Géorgie, on s'en est servi pour traiter les sécrétions muqueuses, les hémorragies, les sueurs nocturnes et les diarrhées. On l'a employé pour renforcer les capillaires et aider à prévenir l'athérosclérose, l'asthme, l'amygdalite et la bronchite. De l'extrait de grenade mélangé à de l'extrait d'aloe vera a été employé pour activer la régénération osseuse. Récemment, on a également commencé à l'utiliser comme traitement efficace des brûlures.

Composition du jus de grenade

Valeur nutritionnelle par 100 g de portion comestible*

Calories	63 à 78
Eau	72,6 à 86,4 g
Protéines	0,05 à 1,6 g
Graisse	D'à peine quelques traces à 0,9 g
Glucides	15,4 à 19,6 g
Fibres	3,4 à 5 g
Cendres	0,36 à 0,73 g
Calcium	3 à 12 mg
Phosphore	8 à 37 mg
Fer	0,3 à 1,2 mg
Sodium	3 mg
Potassium	259 mg
Carotène	Pas du tout jusqu'à quelques traces
Thiamine	0,003 mg
Riboflavine	0,012 à 0,03 mg
Niacine	0,180 à 0,3 mg
Acide ascorbique	4 à 4,2 mg
Acide citrique	0,46 à 3,6 mg
Acide borique	0,005 mg

* Analyses de jus frais effectuées par divers chercheurs (http://www.hort.purdue.edu/ newcrop/morton/pomegranate.html).

Le fruit des caravaniers

Les grenades voyageaient bien dans les caravanes arabes, qui apportaient des bijoux et des épices de l'Est et des substances aromatiques d'Afrique. Grâce à leur écorce extérieure coriace bourrée de tanins, elles étaient bien protégées contre les aléas du voyage et restaient fraîches étonnamment longtemps. Pleines de jus riche en vitamines et minéraux, elles étaient très appréciées lors des grands périples et ont donc facilement fait le tour de l'Ancien Monde, poussant le long des routes de commerce et au-delà.
Le grenadier s'adapte très bien à différents sols, supporte les très fortes chaleurs et le manque d'humidité et ne nécessite guère d'entretien. Pas étonnant alors que l'Ancien Monde ait été jonché de bosquets de grenadiers et que des arbres champêtres se soient disséminés un peu partout, beaucoup étant encore vivants à ce jour.
Dans un village de Minorque, sur les îles méditerranéennes des Baléares, se trouvait un seul vieux grenadier qui ne parvenait qu'à donner un fruit ou deux par an sur ses vieux jours. Il avait dû arriver là avec les Phéniciens, voyageurs et marchands invétérés, qui ont créé des itinéraires commerciaux terrestres et maritimes et contrôlaient une large partie des échanges méditerranéens dans les temps anciens. On a laissé entendre que le grenadier pouvait vivre jusqu'à deux cents ans, mais on ne connaît pas avec certitude l'âge de cet arbre minorquin particulier.

Symbole de l'Arbre de vie

Le grenadier aurait fleuri dans le Jardin d'Éden et la grenade a très probablement été le « fruit » de l'histoire d'Adam et Ève dans la Genèse, produite par le mystérieux Arbre de vie.
Ce fruit a toujours symbolisé de nombreuses vertus, parmi lesquelles l'amour et la fertilité, mais aussi la santé et l'abondance, en raison sa profusion de pépins (jusqu'à huit cents par fruit). On a comparé son jus au sang, sa forme au sein d'une femme, et sa « couronne » à la royauté.
Dans cette merveille du monde qu'étaient les Jardins suspendus de Babylone, où tente actuellement de survivre un Irak déchiré par les conflits, les grenades figuraient en bonne place parmi les trésors de Nabuchodonosor II. Dans cette région de l'ancienne Mésopotamie, la grenade est toujours estimée, à la fois comme médicament, mais aussi comme symbole de beauté, longévité, fertilité et sagesse.
Les mythologies grecque et persane y voient l'expression de la vie, la régénérescence et le mariage. En raison de son rôle dans la légende grecque de Perséphone, la grenade en est venue à symboliser la fertilité, la mort et l'éternité et a servi d'emblème aux mystères Éleusiniens. Pour les anciens Chinois, les pépins symbolisaient la longévité et l'immortalité.
Dans la tradition hébraïque, les grenades apparaissent dans de nombreux contextes. Elles figurent comme motifs décoratifs dans le Temple de Salomon, sur les insignes des rois et des reines ainsi que sur les robes des prêtres. En fait, la seule relique jamais retrouvée dans le Temple de Salomon est une grenade en ivoire de la taille d'un dé à coudre portant une inscription hébraïque ancienne [l'authenticité de cet objet a suscité des polémiques].
« Le Talmud dit que si un sage rêve d'une grenade, c'est signe de sagesse ; lit-on dans JewishJournal.com. Si un ignorant rêve d'une pomme grenade, c'est signe de bonne action. Les sages juifs disaient que la grenade était importante parce que, contrairement à d'autres fruits, la pulpe rouge – qui présente un grand intérêt pour le consommateur humain mais peu pour l'arbre parce qu'elle ne sert qu'à protéger les pépins – et les pépins, que le consommateur a tendance à jeter, ne faisaient qu'un. Les parties principale et secondaire, future et présente, du fruit ne font qu'un. Ceci, nous disent les sages, représente un haut niveau de bénédiction, un signe de totalité et de perfection, un symbole parfait du Nouvel an[2]. »
Symbole de résurrection et de vie dans le christianisme, la grenade incarne l'espoir dans l'art chrétien et orne souvent les épis de faîtage de la Renaissance française. C'est également l'un des trois « fruits bénis » du bouddhisme.

Les grenades naturelles et leur jus figurent en bonne place sur la liste des substances qui renforcent réellement notre système énergétique.

613 pépins ?

Le nom botanique de la grenade est *Punica granatum, Punica* étant le nom de l'ancienne ville phénicienne du nord de l'Afrique où les soldats romains en route pour la première des trois guerres puniques au IIIe siècle av. J.-C. ont pour la première fois rencontré le grenadier, et *granatum* signifiant « riche en pépins ».
Selon la légende hébraïque, il y a exactement 613 pépins par fruit, un pour chacun des commandements juifs, mais en réalité, vous en trouverez habituellement au moins 200 et jusqu'à 800 dans un très gros fruit. Sur le plan botanique, *Punica granatum* partage son nom de famille avec son ancêtre génétique rare, *Punica protopunica*, dont l'habitat se limite à l'île de Socotra, au Yémen.
Le grenadier (arbre ou arbuste) atteint 3 à 5 mètres de haut et se reconnaît à ses feuilles vert vif, ovales ou en forme de lance, qui tombent l'hiver. Le fruit, qui arrive à maturité en septembre dans l'hémisphère nord (et en mars dans l'hémisphère sud, encore faut-il en trouver !) a la forme d'une pomme, une couleur brun-jaune ornée d'une touche de rouge et un calice dur semblable à une couronne. En cassant l'écorce dure, on peut voir les fruits translucides blancs, rosâtres ou écarlates serrés les uns contre les autres à l'intérieur. Les pépins juteux peuvent être doux ou quelque peu acides, selon la variété, et l'on doit parfois les sucrer avant de les consommer. Le jus extrait des pépins, autrefois transformé en vin, est aujourd'hui employé comme sirop pour aromatiser les boissons.
La grenade est formée de trois parties principales, ayant chacune leur propre caractère métaphysique, botanique et chimique. Ces parties sont les pépins ou « arilles », le jus et la peau. En outre, l'écorce, les racines, les feuilles et les fleurs de l'arbre renferment toutes des éléments spécifiques et uniques, possédant chacun des effets complexes et intéressants lorsqu'ils sont préparés sous forme de médicaments pour la consommation humaine ou animale.

Une extraordinaire force de vie

Le grenadier vit très longtemps et, comme son fruit, il n'est presque jamais frappé par des maladies ni ravagé par des nuisibles. Cet arbre serait-il lui-même le garant de sa propre santé ? Ses puissants antioxydants contribuent-ils véritablement à la bonne santé de l'arbre ? Pourquoi tant de cultures et de religions ont-elles choisi la grenade, et

non un autre fruit, pour représenter la fertilité, la bonne santé et la chance ?

Au cours de mes nombreuses années de pratique des thérapies naturelles, j'ai effectué en kinésiologie et en radiesthésie des tests de jus à base de grenades géorgiennes de grande qualité, cultivées dans des conditions naturelles et sans aucun produit chimique. Le test a révélé que la « force de vie » du jus était particulièrement puissante. Cela peut paraître anecdotique, mais ceux qui travaillent avec les énergies savent à quel point ces tests sont révélateurs du caractère « énergétique » de n'importe quelle substance.

En définitive, nous traitons toujours le système humain comme un « bio-champ », ou un champ d'information ou d'énergie qui, au niveau le plus fondamental, opère sur des énergies de toutes qualités[3, 4]. En dernière analyse, si nous consommons tel ou tel médicament et aliment, c'est parce que nous souhaitons incorporer l'énergétique de ces substances dans nos champs d'énergie. Et c'est la qualité de l'énergétique de la substance assimilée qui importe le plus.

Je pense que la puissante charge énergétique de la grenade a toujours été reconnue.

Cette étude montre qu'une prise régulière de jus de grenade augmente les taux de monoxyde d'azote et la concentration sanguine dans une proportion similaire à celle observée chez ceux qui prennent du Viagra.

Elle est perceptible à travers l'aspect du fruit, le goût du jus, la couleur des arilles. Quiconque est attentif à ses sens (y compris les plus subtils) sait si une substance va renforcer son système énergétique ou pas. Les grenades naturelles et leur jus figurent en bonne place sur la liste des substances qui renforcent réellement notre système énergétique.

Très tendance aux States

La vénérable grenade fait un retour en force aux États-Unis. En 2007, de nombreux magazines l'ont déclarée jus de l'année, et l'on commence à parler de pénurie, à tel point que certains viticulteurs envisageraient de se reconvertir dans la production de ce fruit. Si la pénurie se confirme, les supermarchés pourraient se tourner vers les producteurs européens, parmi lesquels les Portugais et les Italiens ont conservé des plantations.

Ces deux dernières années, plus de 475 nouveaux produits à base de grenade (aliments et boissons) ont vu le jour (selon le directeur de Datamonitor's Productscan Online) sur le marché américain !

On trouve notamment des chewing-gum appelé Pomegranate Power et une saucisse de poulet à la grenade fabriquée par le roi de la saucisse, Jody Maroni, à Los Angeles ! Lors de la cérémonie des Oscars 2006, on a pu voir des célébrités siroter des martinis à base de jus de grenade (entre autres ingrédients nettement moins sains).

La grenade est utilisée comme additif antioxydant dans une marque de produits de beauté appelée Archipelago. Le co-président de cette entreprise affirme qu'aucun autre de leurs produits n'a connu un tel succès.

Au cours des trois dernières années, la Californie est devenue le plus gros producteur de grenades des États-Unis et Pom Wonderful, entreprise consacrée à la culture et à la promotion des grenades (la variété Wonderful exclusivement) est aujourd'hui la plus grosse entreprise de culture et de distribution de grenades d'Amérique[5]. J'ai cru comprendre que Pom Wonderful était très estimée pour ses méthodes de culture et d'extraction.

La majorité des substances nutritionnelles d'origine végétale sont extraites à l'aide de solvants organiques toxiques, dont des résidus subsistent sur la substance végétale contenue dans le produit.

Alors méfiance ! Avant d'acheter n'importe quel extrait végétal, il faut s'assurer qu'aucun produit chimique toxique tels que des herbicides, pesticides et des solvants chimiques n'ont été utilisés dans la culture ou l'extraction du produit. Il reste souvent des résidus de ces composés dans la substance végétale, ce qui génère de puissants radicaux libres. Les grenades géorgiennes poussent généralement à l'état sauvage et sont récoltées sans ce genre de contamination[6].

Un phytococktail exceptionnel

Ces dix dernières années, on s'est beaucoup intéressé aux éléments phytochimiques des plantes et notamment aux effets protecteurs et curatifs des antioxydants. Comme les animaux et les humains, les plantes ont développé des stratégies pour se protéger de tous les préjudices environnementaux. Les plantes n'étant pas mobiles, ces défenses ont pris la forme de puissants produits chimiques auxquels elles doivent également leur couleur, leur arôme, leur odeur et leur texture.

Une plante aussi puissante que la grenade offre littéralement sur un plateau un cocktail équilibré et complexe de nombreux composés bénéfiques pour la santé. Il y a fort à parier que les extraits fabriqués à partir de composés spécifiques isolés, comme l'acide ellagique[7] (même si ce dernier donne des résultats prometteurs dans les essais cliniques) n'offrent pas la même efficacité que cette synergie naturelle. Environ 75 % des médicaments du monde sont issus des plantes ; le règne végétal met donc à notre disposition un immense éventail d'alliés chimiques. La classification des éléments phytochimiques bénéfiques est complexe. Il y a par exemple la sous-classe des phénoliques, qui inclut les flavonoïdes, les flavonols, les catéchines, les isoflavones et les acides phénoliques. Chacun des 5 000 éléments phytochimiques de la seule sous-classe des flavonoïdes est un antioxydant qui aide à renforcer le système immunitaire humain, soigne le système cardiovasculaire et ralentit le vieillissement.

Des études suggèrent également que les symptômes de la ménopause et de la postménopause, y compris les bouffées de chaleur, peuvent être réduits par les phyto-œstrogènes présents dans les pépins de grenade.

Un Viagra naturel

Le chercheur N. Seeram et ses collègues au Center for Human Nutrition de l'UCLA démontrent le bien-fondé de ce regain d'intérêt dans un ouvrage entièrement consacré à ce fruit[5]. Ils citent une étude montrant que boire un verre de ce jus chaque jour peut aider à ralentir les effets du cancer de la prostate. Ils suggèrent également que les symptômes de la ménopause et de la postménopause, y compris les bouffées de chaleur, peuvent être réduits par les phyto-œstrogènes présents dans les pépins de grenade. Apparemment, celle-ci est l'une des rares plantes connues pour contenir des composés de type œstrogène.

Ce même groupe souligne aussi qu'il est plus vivifiant de boire le jus du fruit entier pressé (avec la peau), car 70 % des antioxydants résident dans sa peau.

Peut-être plus intéressante encore pour certains, une autre étude suggère que la grenade agit comme un « Viagra naturel ». En mesurant la fonction érectile des lapins, cette étude montre qu'une prise régulière de jus de grenade augmente les taux de monoxyde d'azote et la concentration sanguine dans une proportion similaire à celle observée chez ceux qui prennent du Viagra. De quoi ajouter de l'eau au moulin de ceux qui y voient le fruit de l'Arbre de vie !

Composition chimique

La plupart des analyses chimiques des grenades se sont focalisées sur le jus, la peau, le péricarpe et l'huile de pépins.

Le jus contient de grandes quantités de tanins hydrolysables, notamment des ellagitanins (acide gallique et acide ellagique), des anthocyanines (cyanidine, delphinidine, pélargonidine) ainsi que des acides phénoliques (acide ellagique, acide caféique et acide chlorogénique). Le péricarpe est également riche en tanins hydrolysables (remarque : Le péricarpe est la peau entourant le pépin, l'« arille ». Le pépin n'est que la partie interne blanche et dure ; les sacs rouges juteux comestibles, incluant le pépin, sont appelés arilles). En pressant le fruit entier, on obtient un jus bien plus riche en polyphénols.

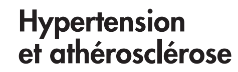
On trouve aussi de la lutéoline, de la quercetine, du kaempférol et de la narigénine dans les peaux. L'huile de pépins est composée à environ 63,5 % d'acide punicique, un acide gras trans à 18 atomes de carbone (dont la structure rap-

pelle celle de l'acide linolénique conjugué). Le pépin contiendrait en outre la plus forte concentration d'œstrone du règne végétal, environ 17 mg/kg de graines séchées.
On s'intéresse de plus en plus au potentiel de l'huile de grenade en tant qu'œstrogène puissant, de même qu'à ses propriétés anticancéreuses possibles, notamment en matière de cancer du sein.

Acide ellagique contre le cancer

La grenade est l'une des plus célèbres sources d'acide ellagique (composé phénolique anticancéreux) du monde, un puissant antioxydant et élément phytochimique anticancéreux qui a été décrit dans plus de cinq cents études publiées ces quarante dernières années.
Le Dr Gary Stoner de l'Ohio State University a dirigé de nombreuses recherches démontrant les propriétés médicinales de l'acide ellagique en matière de cancer. Bon nombre de chercheurs ont déjà publié des résultats probants au sujet des effets de l'acide ellagique sur le cancer, dans des essais à la fois sur les rongeurs et sur l'homme. Un grand travail a été effectué sur le cancer du col de l'utérus et du sein. Le Dr Wendy Smith et son équipe, de l'Université du Kentucky, ont montré que l'acide ellagique aidait à prévenir les toutes premières réactions chimiques pouvant être à l'origine du cancer du sein.
Le Dr Kim de l'Université nationale de Pusan en Corée du Sud a dirigé une équipe de scientifiques venus des États-Unis, du Canada, du Royaume-Uni et d'Israël qui a fait des découvertes significatives montrant que les éléments phytochimiques de la grenade réduisaient la prolifération du cancer du sein et la formation de lésions cancéreuses. De nombreuses études ont déjà été réalisées et d'autres sont en cours sur le traitement du cancer, notamment le cancer du sein, de la prostate et du poumon, et le potentiel de cet usage de la grenade se développe à vitesse grand V.

Sur cette Vierge à l'enfant de Sandro Botticelli, Jésus tient dans sa main une grenade.



Hypertension et athérosclérose

Les propriétés antioxydantes de la grenade valent également pour d'autres problèmes de santé tels que l'athérosclérose, l'inflammation artérielle et cardiaque et l'hypertension. Ces propriétés contribuent également à protéger le foie et les reins des dommages des radicaux libres, combattent les bactéries et favorisent l'activité d'autres antioxydants.
Ces sept dernières années, des chercheurs israéliens, dirigés par le Dr Michael Aviram (Lipid Research Laboratory, Rappaport Family Institute for Research in the Medical Sciences, Rambam Medical Center, Haifa), se sont focalisés sur les propriétés antioxydantes et les bienfaits cardiovasculaires potentiels du jus de pomme grenade[8]. Dans une étude, ce jus s'est avéré réduire la taille des lésions athérosclérotiques chez des souris déficientes en apolipoprotéine E. Une étude ex vivo sur des volontaires de sexe masculin en bonne santé a révélé que consommer 50 ml de jus de grenade concentré par jour réduisait le risque d'oxydation du LDL et renforçait l'activité de la paraoxonase sérique (PON1).
Enfin, un essai clinique a démontré que consommer 50 ml de jus de grenade concentré par jour pendant deux semaines avait fait diminuer de 36 % l'activité de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) sérique et avait réduit de 5 % la tension artérielle systolique chez dix patients (âgés de 62 à 77 ans) souffrant d'hypertension. L'étude révisée sur le jus de grenade est la continuation de leur travail et, espérons-le, le prémisse de nouvelles découvertes passionnantes quant à ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire.
Une étude technique pilote a été réalisée sur 19 personnes âgées souffrant d'athérosclérose (durcissement des artères), chez qui la plaque avait déjà atteint un niveau dangereux. Dix des patients n'ayant bu que 50 ml de jus de grenade par jour pendant un an ont vu l'épaisseur de la paroi de leur carotide se réduire de 30 %, tandis que le groupe témoin composé de 9 patients n'ayant pas bu ce jus a présenté une augmentation de 9 %. En outre, ceux qui avaient bu le jus de grenade avaient également vu leur tension artérielle systolique chuter de 21 %[9].
Comme indiqué dans le numéro d'août 2006 d'Atherosclerosis : « Le jus de grenade peut réduire le risque d'athérosclérose, et ainsi le risque de décès pour les diabétiques, puisque cette maladie entraîne un épaississement et un durcissement de la paroi des artères et représente 80 % des décès chez les patients diabétiques. Il réduit également l'absorption du mauvais cholestérol, selon des études réalisées au Technion-Israel Institute of Technology... [10] »

Un grenadier chez soi

Le grenadier aime les expositions ensoleillées et protégées, les sols argilo-limoneux avec irrigation (bord des cours d'eau), mais, une fois bien installé, il peut pousser sur des terrains calcaires et supporter la sécheresse (au péril de ses fruits) et les sols salins. L'hiver, il a besoin d'un peu de froid pour fleurir et résiste à des températures jusqu'à -15°,mais a ensuite besoin de beaucoup de chaleur pour fructifier. Ses fleurs aux pétales froissés oranges sont soit mâles (en forme de cloche) soit hermaphrodites (en forme de vase) et cohabitent sur le même arbre. Le grenadier est donc autofertile et peut vivre jusqu'à deux cents ans. Pour obtenir de gros fruits, il faut arroser généreusement. Certaines grenades sont douces et d'autres acides, il faut donc choisir une variété douce pour une consommation des fruits en jus. Sachez qu'il faut 100 gr de graines pour obtenir 30 à 50 cl de jus.

Chez les hommes présentant un cancer de la prostate récurrent, boire 50 ml/jour de jus de grenade allonge significativement le temps d'augmentation du taux de l'antigène prostatique spécifique (PSA), un indicateur du cancer de la prostate.

Cancer de la prostate

Selon une étude réalisée sur des hommes d'un certain âge et publiée dans le numéro du 1er juillet 2006 de Clinical Cancer Research, le jus de grenade porte un coup d'arrêt au cancer de la prostate en retardant le temps de doublement du PSA après l'opération, en ralentissant la prolifération des cellules cancéreuses et en tuant les cellules cancéreuses de la prostate[11]. Des expériences en laboratoire conduites à l'Université du Wisconsin à Madison ont montré que lorsque l'on injecte des cellules prostatiques humaines cancéreuses à des souris, le fait de donner de l'extrait de grenade aux animaux retarde l'apparition des tumeurs. La prolifération des tumeurs est considérablement inhibée et la survie prolongée.
Chez les hommes présentant un cancer de la prostate récurrent, boire 50 ml/jour de jus de grenade allonge significativement le temps d'augmentation du taux de l'antigène prostatique spécifique (PSA), un indicateur du cancer de la prostate[12].

Autres bienfaits de la grenade

- On a testé la capacité du jus de grenade à protéger le monoxyde d'azote (NO) contre la destruction oxydante. Le jus de grenade s'est révélé être un inhibiteur de la disparition de NO due à l'anion de superoxyde, bien plus puissant que le jus de raisin Concord, le jus de myrtille, le vin rouge, l'acide ascorbique et le dl-alphatocophérol. Ces observations indiquent que le jus de grenade possède de puissantes propriétés antioxydantes qui protègent efficacement le monoxyde d'azote contre la destruction oxydante, renforçant ainsi les actions biologiques de ce dernier[13].
- L'extrait de grenade peut inhiber les enzymes qui contribuent à l'arthrose, ralentissant la détérioration du cartilage.
- Boire du jus de grenade pendant la grossesse peut aider à réduire le risque de lésions cérébrales chez le bébé.
- L'extrait de grenade peut inhiber la formation de tumeurs cutanées, du moins chez les souris exposées à un agent cancérigène.

Par ailleurs, les souris traitées à la grenade ont développé moins de tumeurs cutanées que les souris non traitées.

- Le jus de grenade concentré améliore le profil lipidique des diabétiques souffrant d'hyperlipidémie et peut modifier les facteurs de risque de la cardiopathie.
- Après avoir consommé du jus de grenade pendant trois ans, des patients présentant une sténose de la carotide ont vu une diminution de l'épaisseur de l'intima-média de leur carotide commune, de leur tension artérielle et de leur oxydation du LDL.
- Le jus de grenade peut avoir des effets positifs sur la maladie d'Alzheimer.

De nombreuses études techniques apportent la preuve de l'influence positive des dérivés de la grenade sur l'hypertension, l'inflammation artérielle et cardiaque, la protection des reins et du foie et les maladies bactériennes. (Source : http://www raysahelian.com/pomegranate.html)

Une sacrée expérience…

Vous comprenez maintenant pourquoi on emportait autrefois des grenades pour de longs voyages

et pourquoi on dit de lui que c'est « le fruit de la Nature qui nécessite le plus de main d'œuvre ! » C'est un fruit rustique, résistant et plutôt long à manger… Essayez par vous-même. Achetez un fruit entier, lourd, bien rond et ouvrez-le. Vous allez trouver un labyrinthe de sacs blancs autour des groupements de pépins ou arilles, serrés de façon compacte et d'un rouge écarlate profond fort alléchant. Vous en aurez déjà l'eau à la bouche… Mais la peau est coriace. Vous devrez y aller fort pour l'entamer, tout en faisant preuve de délicatesse lorsque vous pèlerez les membranes blanchâtres qui renferment les pépins. Enfin les arilles apparaîtront et vous pourrez les goûter, après vous être assuré de ne rien porter de blanc ou de délicat car on s'en met facilement partout ! L'idéal, c'est de le manger nu(e) avec un(e) ami(e) ! Je vous garantis une expérience digne des Mille et une nuits…

Mais pour votre petit déjeuner, avant de partir au travail, vous allez vite opter pour la version pur jus, extrait de grenades sauvages cueillies dans les montagnes… Je vous recommande vivement de vous en procurer, de vous faire plaisir et d'en boire beaucoup. Et réservez le fruit pour le week-end !

Traduction : Christèle Guinot

Notes

1. Regardie, Israel, A Garden of Pomegranates, Llewellyn Publications, 1992 (première pub. 1932)
2. Wenig, Gaby, «Pomegranates: The Healthy, Spiritual High Holiday Fruit», 19 septembre 2003, http://www.jewishjournal.com/home/searchview.php?id=11077
3. McTaggart, Lynne, The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe, HarperCollins, UK, 2001
4. Scott-Mumby, Keith, Virtual Medicine: A New Dimension in Energy Healing, Thorsons, 1999
5. Voir http://www.pomwonderful.com pour une mine d'informations sur les études scientifiques concernant la pomme grenade.
6. Seeram, Navindra P., Risa N. Schulman et David Heber (eds), Pomegranates: Ancient Roots to Modern Medicine, CRC Press, USA, 2006
7. Lansky, E. P., «Beware of Pomegranates Bearing 40% Ellagic Acid», J. Medicinal Food 9(1):119-122, mars 2006, http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/jmf.2006.9.119
8. Shaffer Fox, W., 100 & Healthy – Living Longer with Phytomedicines from the Republic of Georgia, Woodland Pub., USA.
9. Lansky, E. P., «Beware of Pomegranates Bearing 40% Ellagic Acid», J. Medicinal Food 9(1):119-122, mars 2006,
10. http://www.pomwonderful.com/carotid_thickness.html
11. http://www.seniorjournal.com/NEWS/Nutrition-Vitamins/6-08-24-PomegranateJuice.htm
12. http://www.seniorjournal.com/NEWS/Health/6-07-01-PomegranateJuice.htm
13. http://www.raysahelian.com/pomegranate.html
14. Shaffer Fox, op. cit.

À propos de l'auteur

Tom Storey est le pseudonyme d'un auteur et naturopathe qui travaille dans la médecine vibratoire depuis plus de trente ans. Il exerce en Australie et en Amérique du Sud et peut être contacté par e-mail à tstorey1@gmail.com.